Mobil im Alltag

Senioren gehören zu den gefährdeten Verkehrsteilnehmern.

Dieses Jahrhundert wird von den Bedürfnissen der älteren Generation, vor allem von deren Sicherheit im Straßenverkehr bestimmt sein.

„Jeder von uns ist aufgefordert, sein Scherflein dazu beizutragen, dass die Straße ein Lebensraum für alle wird, in dem die Devise ‚Miteinander statt gegeneinander' gilt", meinte Dr. Othmar Thann, Direktor des Kuratoriums für Verkehrssicherheit (KfV), bei der Vorstellung einer Studie über die Mobilität älterer Verkehrsteilnehmer, die im Auftrag des KfV vom Institut Fessel im Jahr 1999 durchgeführt worden war. (Es wurden 1000 ÖsterreicherInnen im Alter von mehr als 50 Jahren über ihr Mobilitätsverhalten befragt).

- Vier Fünftel der Befragten messen dem Zu-Fuß-Gehen für die Bewältigung ihrer täglichen Wege die höchste Bedeutung bei.
- Für drei Fünftel hat die Benützung eines Privatautos (sei es als Fahrer oder Mitfahrer) einen besonderen Stellenwert.
- Für mehr als zwei Fünftel hat das Fahrrad große Bedeutung für die persönliche Mobilität, wobei die Zahlen mit zunehmendem Alter sinken.
- Im städtischen Bereich liegt die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel bei zwei Drittel der Befragten weit vorne.
- Taxis (16 %) sowie Motorräder und Mopeds (6 %) liegen weit hinter allen anderen Nennungen.

Unfallzahlen zeigen, dass Fußgänger und Radfahrer ab dem 65. Lebensjahr einem besonders hohen Unfallrisiko ausgesetzt sind.

Während der Anteil der „Generation 65 plus" an der Gesamtbevölkerung etwa 15 % beträgt, kamen 58 % der getöteten Fußgänger aus dieser Bevölkerungsgruppe; jeder dritte getötete Radfahrer war ebenfalls älter als 65 Jahre.

Defensive Fahrer

Hinter dem Steuer erweisen sich Senioren als defensive Fahrer, die altersbedingte Defizite durch erhöhte Vorsicht kompensieren. Älteren Fahrern bereiten oft das schnelle Agieren in komplexen Verkehrssituationen sowie die Orientierung Probleme; dies zeigt sich bei Beachtung der Vorrangbestimmungen an Kreuzungen, beim Einbiegen, Einparken, Rückwärtsfahren.

Obwohl Senioren wenig Unfälle durch riskante Fahrmanöver, hohes Tempo oder Alkohol verursachen, ist das tödliche Unfallrisiko für Senioren viel höher als das anderer Altersgruppen.

Umdenken gefragt

Fehlende Toleranz und mangelnde Rücksichtnahme sind oft daran schuld, dass ungeschützte ältere Verkehrsteilnehmer im wahrsten Sinn des Wortes unter die Räder kommen. Verkehrstechniker kennen darüber hinaus einige Geheimrezepte, die der Sicherheit älterer Verkehrsteilnehmer besonders entgegenkommen; dazu zählen alle Maßnahmen der Verkehrsberuhigung, aber auch die Erleichterung des Sichtkontaktes zwischen Autofahrern und Fußgängern.

Auf der einen Seite müssen die Bedürfnisse älterer Verkehrsteilnehmer mehr Berücksichtigung als bisher finden, und auf der anderen Seite müssen ältere Menschen ihre eigenen Grenzen und ihre körperlichen Fähigkeiten selbstkritisch überprüfen.

Rücksicht auf der einen Seite und Einsicht auf der anderen Seite können manche brenzlige Situation entschärfen: Aufmerksamkeit für das Verkehrsgeschehen, Ruhe und Gelassenheit, sich bewusst Zeit nehmen, Blickkontakt und Handzeichen einsetzen, regelmäßige Überprüfung des Seh- und Hörvermögens, rutschfestes Schuhwerk, helle Kleidung sowie vorsorgliche Reiseplanung (Stoßzeiten meiden, nicht in der Dunkelheit fahren) ...

Auf diese Weise können nach den Erfahrungen des Kuratoriums für Verkehrssicherheit ältere Verkehrsteilnehmer viel zur eigenen Sicherheit auf der Straße beitragen. ▲

SENIOREN ALS „FREIWILD"

Mitte März 2000 wurde die Verkehrsunfallbilanz 1999 veröffentlicht. Daraus geht hervor, dass von insgesamt 182 getöteten Fußgängern 90 im Alter von 65 Jahren und darüber waren. Von 68 tödlich verletzten Radfahrern waren 39 im Alter von 55 Jahren oder älter. Ein Zeichen dafür, dass Senioren als Fußgänger und Radfahrer auf der Straße nach wie vor „Freiwild" sind. Und gleichzeitig ein Appell an alle motorisierten Verkehrsteilnehmer, mehr Vorsicht und Rücksicht gegenüber den Schwächsten im Straßenverkehr walten zu lassen.

Hilfe für die Ärmsten der Welt

Fotos: LV Wien

Burkina Faso ist eines der ärmsten Länder der Erde

Ein Projekt des Wiener Jugendrotkreuzes in Burkina Faso.

Die Katastrophensäckchen waren ein voller Erfolg, berichtet Herr Walter Nimmerrichter vom Verein Amima, anlässlich seines Besuches beim Wiener Jugendrotkreuz. „Die Freude über die Unterstützung mit Medikamenten und Hygieneartikeln bei den Menschen in Malon ist kaum zu beschreiben." 352 Katastrophensäckchen und einige Schachteln mit Medikamenten trafen als Soforthilfe im Frühjahr 1999 in Malon/Burkina Faso ein. Die gespendeten Hilfsgüter werden dringend benötigt.

Nur 48 Jahre

Burkina Faso ist eines der ärmsten Länder der Erde. Jedes sechste Kind stirbt, bevor es fünf Jahre alt geworden ist. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt bei 48 Jahren.

81 Prozent der Bevölkerung können weder lesen noch schreiben. Mit ein Grund für die hohe Säuglings- und Kindersterblichkeit ist die katastrophale medizinische Versorgung der Kinder und Mütter in Burkina Faso.

Seit Beginn des letzten Jahres unterstützt das Wiener Jugendrotkreuz gemeinsam mit seinen Partnern – dem Hilfsverein Amima (Amis de Malon) und der VAMED-KMB Krankenhausmanagement – das Dorf Malon in der Provinz Laraba – mit Hilfsgütern und Geldspenden für eine Mutter-Kind-Ambulanz.

Mit dem Bau wurde im Februar 2000 begonnen. Die Ambulanz besteht aus einem Kreißsaal, einer Säuglingsstation und einem Krankenzimmer. Durch die Elektrifizierung mit Solarenergie ist die Betreibung eines Arzneimitteldepots möglich.

Betrieb gesichert

Auch der laufende Betrieb ist gesichert. Ein Arzt in Burkina Faso ist für die Zusammenarbeit mit dem dortigen Gesundheitsministerium verantwortlich. Die Bezahlung der Krankenschwestern wird von Burkina Faso getragen, ihre Aus- und Fortbildung wird in Wien stattfinden.

Information

Um die Finanzierung dieses Vorhabens zu gewährleisten, wurden die Spendeneinnahmen aus der Weihnachtspapieraktion 1999 zur Gänze diesem Hilfsprojekt gewidmet. Im Laufe dieses Schuljahres hoffen wir jedoch auch auf Ihre Unterstützung.

Gerne informieren wir Sie über alle Einzelheiten des Baus der Ambulanz. Wir freuen uns über Ihren Anruf unter der Wiener Telefonnummer 79 580-50.

Falls Sie dieses Projekt unterstützen möchten, bitten wir um Spenden auf das Konto Nr. 1011.1977.600 bei der Bank Austria (BLZ 12.000), Kennwort: „Burkina Faso". Herzlichen Dank! ▲

Frau 2000 – Alles „nur“ Herzschmerz

HERZKRANKHEITEN ZÄHLEN AUCH BEI DEN FRAUEN ZU DEN HÄUFIGSTEN TODESURSACHEN. RECHTZEITIGE VORSORGE HILFT!

Eine neue Aktion zur Gesundheitsförderung der Frau wurde nun in der Öffentlichkeit präsentiert: Ziel der Aktion „Frau 2000“ ist es, durch gezielte Medieninformation, Vorträge für Ärzte etc. das öffentliche Bewusstsein in Bezug auf die Risiken von Herzerkrankungen bei Frauen wachzurütteln.

Vorsorge ist gerade bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders wichtig, weil es schon oft zu spät ist, wenn man Schmerzen verspürt. Etwa ein Drittel aller Frauen, die plötzlich Herzschmerzen haben, sterben innerhalb von zehn Minuten, so die traurige Statistik.

Keine Männersache

Bisher nahm man an, dass Frauen grundsätzlich gegen Arterienverkalkung und ihre Folgen – wie etwa den Herzinfarkt – durch ihr körpereigenes Hormon Östrogen geschützt sind. Zu hoher Blutdruck, zu wenig Bewegung, falsche Ernährung, Übergewicht und ein zu hoher Cholesterinspiegel steigern auch für junge Frauen die Gefahr einer Herzerkrankung. Vor allem Frauen nach den Wechseljahren sind von Herzproblemen betroffen.

Fataler Irrtum

Für Forschungsarbeiten wurden bisher fast ausschließlich Männer zu Studien herangezogen, ein fataler Irrtum, der heute noch Frauen in Gefahr bringt, wenn Ärzte bei gleicher Symptomatik Frauen häufig „weichere“ Diagnosen stellen und dementsprechend behandeln. Bei Männern werden eher körperliche Erkrankungen diagnostiziert, bei Frauen häufiger psychosomatische Ursachen für eine Krankheit vermutet. Die Herzkrankheit ist aber am Tod jeder zweiten Frau in Österreich schuld.

Diese Risikofaktoren müssen bewusst gemacht werden, denn vier von fünf Frauen über 50 sind über ihr Herzinfarkt-Risiko nicht genügend informiert und unterschätzen es. Ernährung und Bewegung haben die stärksten Einflüsse auf unsere Gesundheit. ▲

RISIKEN UND SYMPTOME

Das Risiko einer Herzerkrankung vermindern:

- Gewichtskontrolle
- eine ausgewogene Ernährung
- ausreichend Bewegung
- Verzicht auf Nikotin
- Reduktion von Alkohol

Die Herzinfarktsymptome werden oft von den Frauen selbst nicht ernst genug genommen:

- Brustschmerzen ohne bekannte Ursache
- Atemnot
- chronische Müdigkeit
- Benommenheit, Schwindel
- Ödeme
- Magenbeschwerden
- Herzflattern

DER DIREKTE DRAHT

zum Landesverband WIEN des Österreichischen Roten Kreuzes.

Für Anfragen und Auskünfte stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer

01/79 580-580

sowie unter der Faxnummer

01/79 580-9000

und der Internet-Adresse

http://www.wrk.at

gerne zur Verfügung.

Ihr ROTES KREUZ WIEN

Defi an Bord!

Ein neuer Impuls für das Leben.

Der Mann wird blass, Schweiß steht auf seiner Stirn. Er greift sich ans Herz ... bange Minuten verstreichen bis zum Eintreffen der Rettung. Die Notärztin stellt Kammerflimmern fest. „Defibrillieren“, weist sie den Sanitäter knapp an.

Ein kleines gelbes Kästchen kann jetzt zum Lebensretter werden: Durch einen Stromstoß aus dem so genannten „Defibrillator“ wird das Kammerflimmern beendet, das Herz findet seinen normalen Rhythmus wieder.

„Defi inside“ heißt die Aktion des Wiener Roten Kreuzes, durch die die nötigen finanziellen Mittel für die Ausstattung der 90 Fahrzeuge im Krankentransport- und Rettungsdienst mit Defibrillatoren beschafft werden sollen.

Ein „Defi“ kostet 50.000,– Schilling, also müssen rund 4,5 Millionen Alpendollar über private Spender und Sponsoren aufgebracht werden. „Wenn nur ein Menschenleben durch einen Defi gerettet werden kann, hat sich diese Investition gelohnt“, ist Walter Ferch, Bereichsleiter des Krankentransport- und Rettungsdienstes des Wiener Roten Kreuzes, überzeugt.

Ein Defibrillator lebt von der Bereitschaft, denn er muss im Notfall rasch verfügbar sein. Jede Minute des Wartens erhöht die Gefahr von irreparablen Schäden oder Tod.

Im Fahrzeug dabei

Die Fahrzeuge des Wiener Roten Kreuzes werden aus diesem Grund mit transportablen „Defis“ ausgestattet, die auch außerhalb des Fahrzeuges verwendet werden können. Auch hinsichtlich des Einsatzes selbst setzt man auf Sicherheit: „Wir verwenden so genannte Halbdefibrillatoren, die sich nur dann einschalten lassen, wenn ein Elektroschock notwendig und sinnvoll ist“, erklärt Walter Ferch.

Zu viele missachten die ersten Alarmzeichen einer drohenden Herzschwäche. Bei den Lebensrettern aus Beruf – und Berufung – hat man eine „Wunschliste“ zu diesem Thema: An erster Stelle steht die gesundheitsbewusste Gestaltung des Alltags. Wenn das Herz bereits „leidet“, sollte sich der Patient aktiv mit seiner Erkrankung auseinander setzen und sich regelmäßig durchuntersuchen lassen.

Die Ausbildung im Rahmen eines Erste-Hilfe-Kurses sollte darüber hinaus für jeden Menschen selbstverständlich sein, um im Notfall nicht tatenlos zusehen zu müssen. Denn der könnte jeden treffen, ob als Patienten oder als Zuschauer. Ein „Defi“ kann Leben retten. Geben Sie Ihrem Herzen aber schon vorher „einen Stoß“ und achten Sie auf Ihre Gesundheit! ▲

Fotos: LV Wien

DANKE!

Wir danken der Tageszeitung „Die Presse“ für die Unterstützung der Aktion „Defi inside“. Detaillierte Informationen erhalten Sie unter 79 580-1337 (Daniela Lechleitner) oder über E-Mail: lechleitner@w.redcross.or.at Spendenkontonummer 7440443 bei der PSK (Bankleitzahl 60.000), Kennwort „Aktion Defi inside“ Homepage: http://www.w.redcross.or.at/defi.htm

Sicher durch Vitakt®

Das Hausnotgerät zum Mieten.

Umfassend ist das Sicherheitsangebot, auf das Rotkreuz-Kunden dank des Vitakt-Hausnotrufgerätes zurückgreifen können. Ständige LeserInnen unserer Zeitschrift wissen es schon: Die Monatsmiete für das Vitakt-Basisgerät und den Handsender (Sie können zwischen Armband und Halsband wählen) beträgt 384 Schilling.

Schlüsseldepot

Damit Helfer im Notfall ohne zeitraubende Umwege sofort in Ihre Wohnung können, bietet Vitakt auch die Möglichkeit eines Schlüsseldepots: Die Halbjahresgebühr für dieses Serviceangebot beträgt 480 Schilling. Im Fall eines Einsatzes wird für den Zubringerdienst des Schlüssels ein Stundensatz von 534 Schilling verrechnet. Damit ist sichergestellt, dass Ihnen Notarzt, Rotkreuz-Team oder andere HelferInnen rasch Unterstützung bieten können.

Bei Abschluss einer entsprechenden Versicherung, die monatlich 24 Schilling kostet, können Sie die Kosten für den Schlüssel-Zubringerdienst, egal wie oft Sie ihn auch beanspruchen werden, sparen. ▲

Nähere Informationen über das gesamte Vitakt-Sicherheitspaket bekommen Sie beim Servicetelefon des Wiener Roten Kreuzes, Tel.: 79 580-580